

発行 飯伊民医連

(長野県民主医療機関連合会飯伊地域連絡会)

〒395-0801 長野県飯田市鼎中平 1905-5

電話 0265(52)5490 fax 0265(52)5491

編集 機関紙編集委員会

発行責任者 林 憲治 編集委員長 水野 耕介

役立つ情報をご提供します。ぜひ読んで活用ください。掲載にふさわしい情報やアイデアも気軽に寄せてください。

地域の未来を担う民医連職員 30 名が入職！



2018年の新入職員は30名で、5法人による入職式を4月2日開催しました。内訳は社会医療法人健和会22名、社会福祉法人ゆいの里4名、社会福祉法人林の杜4名です。職種は、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、看護師、臨床工学技士、社会福祉士、介護福祉士、事務です。

入職式では飯伊民医連熊谷嘉隆運営委員長が歓迎挨拶。辞令交付と5法人の事業、特色等の紹介の後、入職者を代表して長谷部千尋さんが抱負を述べました。



本日より、社会福祉法人ゆいの里の一員となりました長谷部千尋（社会福祉士）です。

歴史あるこの法人に入職できたこと、心よりうれしく思っております。また、このような立派な入職式に臨むことができ、社会人になった喜びを今改めて実感しております。本当にありがたうございます。

私は、大学で福祉を学ぶ中で、特に「地域との繋がり大切さ」を痛感しました。どの職場にあっても、地域の中に位置し、そこでの複雑で様々な関わりが必ずあります。その地域との繋がりが強ければ強いほ

ど、その職場は活気に溢れ、笑顔が絶えないと考えています。

これから働くにあたり、地域のみならず患者・利用者の方が訪れた際に、笑顔に満ちあふれ、来てよかった、地域にあってよかったと思っただけのような活動をしたしたいと思います。

まだまだ未熟な新入職員ですが、各法人・事業所・職場、飯伊民医連の一員としての誇りをしっかりと持ち、仲間と切磋琢磨し合い、お互いに成長していきたいと思っております。何卒ご指導ご鞭撻のほどをよろしくお願い申し上げます。

本日は私たちのために、貴重な業務の時間を割いていただき、誠にありがとうございました。

緊張の入職セレモニー後、新入職員は引き続き3日間に渡るオリエンテーションと各種研修を受講し、法人・事業所の各職場に配置されました。地域の医療・福祉・介護を担っていく新入職員のみなさんの今後の成長と活躍を大いに期待したいと思います。

事業所等で新入職員を見かけましたら、みなさまぜひ一言お声をかけていただければうれしく思います。

(飯伊民医連育成委員会)

木村草太講演会に500名



「日本国憲法と立憲主義」と題した木村草太（首都大学東京 法学部法学科法律学コース教授、専門・研究分野・憲法）講演会が3月4日（日）、飯田産業センターで開催され、飯伊民医連からも多数の職員・共同組織会員が参加しました。

「権力者側からみれば、どんな憲法でも常に押しつけられたもの」と述べ、「権力者側」が憲法改正を主導する動きへの強い警戒感があることを示しました。

木村教授は「国際法上での自衛



権」や「集団的自衛権行使に関する国の解釈」等について、憲法学者としての見解を述べました。また、安倍政権の改憲について、「権力者を縛るための憲法改正を権力者の側から仕掛ける場合は、国民の目をごまかしての提案に批判しました。」

自衛権も含めて自衛隊の現状が国民に支持された」と主張するのではないかと」との懸念を話し、「国民をだますような改憲のやり方はいけない」と批判しました。

超多忙な木村草太教授の講演会とあって、主催した実行委員会が用意した資料がすべてなくなってしまうほど大盛況で、500名の参加がありました。

国会請願行動に参加して

生活保護は、命を守る大切なセーフティネット

大手メディアでのコメントテーターとしても活躍される

木村草太講演会実行委員会事務局 林憲治（飯伊民医連）

また、「今出されている生活保護引き下げ方針（200億円）は、オスプレイ1機当たりの購入総額（機体＋諸経費）に相当する」という藤野議員の話は印象に残り、情勢も学ぶ機会となりました。

長野県民医連の病院医療ソーシャルワーカー6名、事務局2名は3月6日、生活保護引き下げに対する国会請願行動に参加しました。国会議員11名を訪ね、結果議員6名との対話を実現。請願議員は、日本共産党 志位和夫議員、自民党 宮下一郎議員、後藤茂之議員、無所属 篠原孝議員、民進党 杉尾秀哉議員で、

対応してくださった秘書に直接声を届けました。どの議員も温かく迎え入れ、お渡しした「生活保護受給者の生活実態調査2016パンフレット」と「生活保護引き下げに対する緊急アクション」利用者の声を届けます。にも目を通し、メモを取りながら耳を傾けてくれました。

生活保護は、命を守る大切なセーフティネットであり人権です。「引き下げ」という形で人権侵害されてしまうのは、果たして国民のための政治と言えるのでしょうか？「一緒に戦いましょう」「まだまだ諦めていない」という国会議員の言葉を強く胸に刻み、引き続き声を上げ続けていきたいと思えます。



参議院議員会館 1021号室で 倉林明子議員と

最初にお会いできたのは元民医連看護師でもあった倉林明子議員（日本共産党）で、実際に私たちが聞き取ってきた「生の声」を伝えました。議員は「病気がきっかけで働けなくなり生活保護を受給した」患者さんについて「年齢は？今の病状は？」など質

健和会病院 相談室

加藤 美咲

“国民をだます改憲”はいけない！

地域まるごと健康づくり活動を推進

「国際HPHネットワーク」に加盟を申請



健康づくり推進委員会を立ち上げ、旺盛な健康づくり活動を展開してきました。

病院や診療所、介護施設

での健康まつり、バランスボール体操、笑いヨガなど各種健康づくり講座や企画の開催、大型スーパー前や「やまびこマーチ」、大型店舗やイベント会場での健康チェック・体力測定・骨密度測定に取り組んでいます。

事業所・職場の職員は、体力測定、歩数イベント、腰痛予防対策、サラダバー（1日

に必要な野菜を摂取）の各種プログラムに着手、健康づくり運動を推進。そして、地域の健康友の会支部・班による健康班会は、

日夜開催している「班会」活動その



健康チェックの勧め

ものが健康づくりとの位置づけで、広域的に取り組まれています。

健康友の会と健和会共同で開設した「よりあい茶屋みんなの手（2017年2月〜）は、第2回日本HPHカンファレンス（2017年10月開催）で実践活動を発表。健康格差が広がる今日、誰もが安心して健康でいきいきと生活できる社会の実現のため、病院内にとどまることなく、いつも地域に目を向けていくことが求められています。

HPHは、患者、職員、地域住民の健康水準の向上をめ

ざし、住民や地域社会、企業、NPO、自治体とともに、健康なまちづくり、幸福、公平、公正な社会の実現に貢献する「WHO（世界保健機構）推奨の国際的な病院ネットワーク」です。

健和会病院では2018年3月、加盟を申請し、「HPH（ヘルスプロモーションII健康増進活動拠点病院）活動」による積極的な地域展開を広げていきます。

現在、加盟事業所数は全国86、県内では、佐久総合病院、上伊那生協病院、松本協立病

院に次ぐ4つめの加盟で、飯田下伊那地域では初となります。

加盟により、地域まるごと健康づくり活動を健康友の会員のみなさんとの共同で、さらに大きな力にして、疾病・介護予防、生活習慣病やがん（癌II悪性腫瘍）などの早期発見、健康増進、健康格差解消の活動を広げたいと思えます。

健和会病院 組織課

中田 武彦

（地域まるごと健康づくり推進委員会）

別されます。剰余金の「配当」を禁止し、剰余財産の分配を規制し、また、社員総会の議決権は一人一票原則となります。こうした点では、医療法人に非常に近いものといえます。



ひまわり薬局

非営利・協同の新たなステージへ

かなえひまわり薬局が一般社団法人へ移行

かなえひまわり薬局を運営する飯田ひまわり企画は今年4月、その法人形態を「有限会社」から「非営利型一般社団法人」へ移行しました。この間、民医連が『医療は非営利、だから保険調剤も非営利』のスローガンのもと全国的に取り組んできたものです。

長野県内では、飯田ひまわり企画をはじめ、長野、上伊



この法人の特徴は、出資とその持分が存在しないという点で、営利法人としての会社等と区

飯田ひまわり企画では開設以来、民医連の「非営利性」を追求するため利益剰余金を株主に分配することもなく、株式は県連内の地域連絡会の代表による持ち合いで運営（共同所有）してきました。4月からの法人移行で、真の意味での『非営利・協同』の事業体として薬局事業を運営するとともに、もう一つの柱である公益事業の研究を行なう。健康友の会のみなさんをはじめとして、地域住民のみなさんに貢献できる事業を模索していきたいと考えています。

画 理事

丸山 基治



International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services

誤嚥しやすい食べ物と窒息しやすい食べ物

摂食嚥下障害認定看護師 福村弘子



厚生労働省の統計では、日本の窒息死は平

それだけではありません。食べ物による窒息は色々な食品で起こります。お菓子の

中には昔騒がれた「こんにゃくゼリー」よりも「飴(あめ)」による窒息が第1位です。

成18年度から交通事故死を抜いて第1位。世界と比較しても、日本が1位となつていま

「お餅を食べるから？」のか？「お餅を食べるから？」

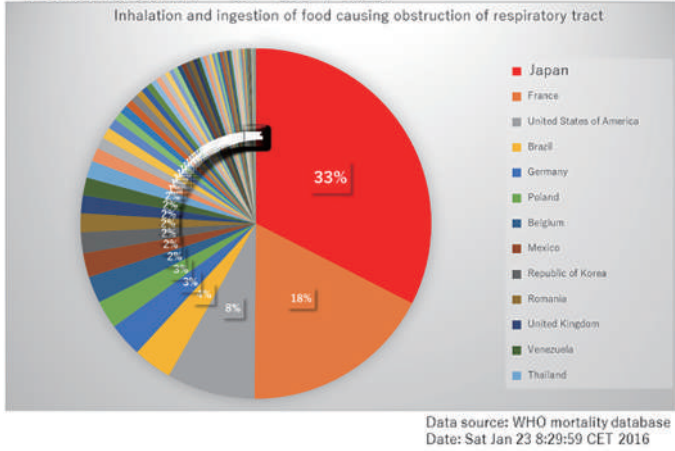
自分か飲みこもうとしないタイミングで食べ物のがどへ流れてくるために、「窒息」につながってしまうのです。顔

お勧めします。窒息し

(健和会病院看護師)

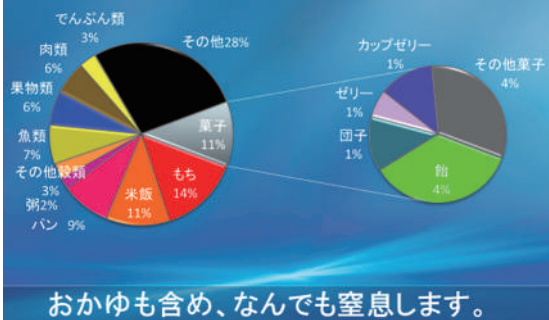
日本は世界の窒息死第1位

食物誤嚥による窒息



窒息の原因食品は？

消防本部資料(厚生労働省研究班資料)



地域のご協力に感謝

お気軽に2階窓口へ

はじめまして!! 「財務人事課」& 「総務課」です。

病院の頃から積み上げられた信頼を、私たちが崩すことのないように努めています。

私たちがみなさまと一番顔を合わせる機会があるのは、協同基金や協力債、

二つの課は同じフロア(2階奥)で仕事をしています。

出資金の手続きにお見えになった時だと思えます。普段から患者様とはあまり接

「財務人事課」は法人健和会の組織で、経理・人事・

や出資金へご協力をいただく際には、地域での健和会

「総務課」は健和会病院の組織で、庶務・医材管

各事業所の役割を強く実感させられる職場でもありません。多くのみなさんからご

協力いただきありがとうございます。ですが、来院される方に気にしていただく必要はありません。病院の

職場紹介 (27)

社会医療法人健和会 財務人事課
健和会病院 総務課



小田 俊政 総務課長
健和会病院
2階窓口にお越しください。

薬剤師の目④ エビデンスの確認を

サプリメントCMのワナにだまされしないで



「サプリメントCMのワナにだまされず、電話をかけて、実践しましょう！」



「これを飲んだら膝や腰の痛みがなくなった」「歩けるようになった」「目もクッキリ見えるようになった」「栄養不足解消」「デトックス効果で便秘もスッキリ」「むくみや冷え性、高血圧や高血糖も改善」「ダイエットや美容効果がアップ……」等々成功体験ストーリーの甘言(ワナ)のテレビCMに乗せられて、思わず購入してしまいうるものがある。紙面では毎号さまざまな「サプリメント(健康食品)」を取り上げられないので、今回は「保存版特集」としてまとめました。健康意識の高い読者のご理解とご英断で、新たな生活

改善を期待します。まずは、まずその結論から確認しましょう。カルシウム、マグネシウム、ビタミンは、摂取効果が報告されていますが、それ以外のサプリメントについては、事実上ほとんど効果が無いと思つて間違いありません。ほとんどのサプリメントは、①病気の治療・回復には貢献しない ②根拠となるヒトの臨床試験が行なわれていない ③臨床知見や論文すらない ④飲用で副作用が出る、禁忌の人は飲用で生命の危険性が増すなどについて一切触れられていない ⑤効果に十分な成分含有量すら足りていない ⑥原料や栄養成分の表示はもちろん、使用されている合成人工甘味料や合成保存料(ソルビン酸・ソルビン酸カリウム)などの人工添加物や発ガン性物質、残留農薬の

有無の表記がない ⑦成分に天然由来のものはほとんどなく、化学合成のものばかり ⑧カプセル・錠剤は自己判断での過剰摂取になりがちで副作用が出やすい ⑨支払い代金は高価なのに製造原価は超格安—が実態です。まさに危険・虚偽広告のオンパレードです。

寄せられた質問に答えて

今回、読者のみなさんから「青汁を購入したばかり」「他にもいろいろ飲んでいるが効果が実感できない」「高齢者もプロテインを飲んだ方がいい?」等々沢山の投稿から選んだ二つに回答しました。

Q1 「青汁」は野菜(サラダ)代わりに使えますか?

A1 生野菜をそのまま絞った栄養素たっぷりの汁なら野菜代わりにもなるでしょう。でも、粉末加工された青汁は野菜の栄養分(ビタミンやミネラル、食物繊維)が1/10と全く足りていないので、青汁は野菜不足の部分補充はできても生野菜には叶いません。

Q2 15年「ヨモギ汁」を飲んでいますが体には良いのでしょうか?

A2 ヨモギはキク科ヨモギ属の多年草で、全国的な自生植物です。古くから民間療法に使われ、生薬としても用いられています。「和製ハーブ」にも分類され、天ぷらやおひたしにしても美味しく、野菜としても認識されています。



ヨモギは体質によってアレルギーが出る可能性がありま。ヨモギ汁の安全な摂取量はわかりませんが、残留農薬のないヨモギ若葉を厳選の上、食用摂取では飲み過ぎにご注意ください。ヨモギ汁を、お茶だけでなく、お団子、パンやケーキなどに、また、乾燥ヨモギ葉を使つてのヨモギ風呂等、バラエティ豊かなヨモギ生活を楽しんでみてはどうでしょう。

4月から猛烈な諸物価高騰が続いています。毎月サプリメントに数千〜数万円も支

払っているのなら、この機会にやめてみるのはどうでしょう。その代わりに、たまには高価でも美味しい好きなものを食べてみては。その方がより安全で安心、生活の質やご家族の満足度も高くなること請け合いです。地域で元気なまちづくりと健康づくりを進める立場から、私たちは安易で無駄なサプリメントやプロテインの購入・摂取による(健康モドキ生活)をお勧めできません。地元産のお米を食べ(炭水化物)、食事全体量の10%を肉や魚から摂り(タンパク質・脂質)、家庭菜園や地元で採れたより安全な旬の野菜・果物を食べ(ビタミン等)、散策・ウォーキングや健康体操などの有酸素運動にしっかりと取り組みましょう。

かなえひまわり薬局

薬剤師 鈴木 美代子



長野地方裁判所松本支部で
2月19日行なわれた「特養あ
ずみの里業務上過失致死事件

裁判」を傍聴しました。
この裁判は、2013年特
養あずみの里でおやつを食べ



「介護の未来がかかっている」と結集した支援者

急変した利用
者が一カ月後
に亡くなった
ことに対し、
そばでほかの
利用者の食事
介助をしてい
た准看護師山
口さんが、注
意義務を怠っ
て窒息させた
として業務上
過失致死罪と
して刑事訴追
された事件で
す。

検察官は、亡くなられた方の嘔下状態が窒息の危険があったのではないかと、危険が見てなかったのではないかと、ということを表現を変えながら何回も認めさせようとしていました。

窒息を起こした際に何の声も出さずぐったりしてしまふことはありえません。苦しんで顔色も変色します。当日の様子を聞く限り、窒息であったとは考えにくいのです。

少ない人数で多くの利用者をケアしなければならぬ介護老人保健施設において、この裁判は多くの問題をはらんでいます。理不尽な汚名をかけられるのであれば、多くの施設では「状態の危ない方は即入所をお断り」ともなりかねません。

無理に罪を着せるのではなく、十分対応できる人員の配置を国が補償することの方が先だと思いました。

健和会病院

副総院長 筒井 久美子

糖尿病のお奨めレシピ⑬



みなさん、年に1回、人間ドックや健康診断を受けていますか？
健康診断は、がんなどの早期発見や生活習慣病の早期発見のために不可欠です。

生活習慣病は指摘されても症状がないため、無関心な方が多く、放置することで知らず知らずのうちに動脈硬化が進行し、ある日突然心臓発作や脳梗塞で倒れて、寝たきりや最悪死に至る危険が高まります。自分や家族がそのような悲しい思いをしないためにも、自分の健康状態について理解し、自分や家族の健康管理を行なって、年に1回健康診断を受けましょう。

当院でも人間ドック、健康診断を行なっております。

健和会病院 健康管理課 管理栄養士

佐々木 朱美

(飯田下伊那地域糖尿病療養指導士)

サバ缶と春キャベツ蒸し

エネルギー量(1人分) 114 Kcal

蛋白質8.1g 塩分0.7g

●材料(4人分)

- ・キャベツ 1/4玉(約400g)
- ・家庭にある野菜やきのこ 適量
- ・サバ水煮缶 1缶(190g)
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・黒胡椒 適量

●作り方

- ①キャベツをざく切りにする(手でちぎっても良い)。
- ②切ったキャベツ(と他の野菜)、サバ缶を汁ごとフライパンに入れ、鶏がらスープの素をふりかけ、ふたをして約5分蒸す。
- ③キャベツ(と他の野菜)がしんなりしたら、ごま油を加え、黒胡椒をふり、でき上がり。

※黒胡椒の代わりに、生姜、ラー油、ゆず胡椒なども合います。



はやしの杜

高齢者施設では不可欠

「救命救急講習会」を開催

高齢者が利用する施設で仕事をする私たち職員は、突然の怪我や心肺停止に遭遇します。

はやしの杜では、そのような場面で行動するか学ぶため、高森消防署救急隊員を講師に救命講習会を開催。全職員が参加できるように複数回計画しました。

3月8日の初回は5名が参加。「心肺蘇生法」は、心臓が停止したとき「脳に酸素を送る」手段で、AEDによる「電気ショック」は「除細動」が目的です。通常と異なる、しゃくりあげるような呼吸（死戦期呼吸）をしているときもすぐに胸骨圧迫とAEDが重要であること学びました。

通報から救急車到着までの所要時間は、飯田下伊那地域では約10分ですが、AEDによる電気ショックの効果は1分遅れるごとに生存率が7〜10%下がるため、高齢者の状態観察と急変時の私たちの早期対応が不可欠であることを実感しました。

介護福祉士 関口直子



ゆいの里

いちご狩りを堪能

ハートヒル川路の利用者さん

ハートヒル川路では3月から4月にかけて3日間、いちご狩りに出かけました。「甘いいちごをたくさん食べるぞ〜！」とみなさん数日前からとても楽しみにされていました。



赤く大きくなったいちごをお腹いっぱい食べ、「いちごでお腹いっぱいになれるなんて幸せね」と満面の笑みを浮かべる方、甘いいちごはどれかな？と真剣にいちご選びをする方、「私はこんなに食べたに！」と山盛りのいちごのヘタを見せてくださる方など、みなさんいちご狩りを堪能されていました。

帰りには満開の桜を見て、春の季節を感じて大変満足していただけな様子でした。

介護員 鈴木 沙織

登山の勧め

日帰り登山を毎月1回企画

健和会病院 外科 川田 崇雄



学生時代から登山を趣味としていました。それで、ここ数年は病院職員およびその家族と一緒に登山に行っています。

登山の良いところは、①自然に親しめる ②健康に良い ③職員同士の親睦です。親睦だけなら飲み会でも良いでしょうが、①②が全く欠けま

す。球技や陸上、水泳などのスポーツも②③は満たしますが、①は欠けます。 やっぱり、登山が一番!! 毎年3月から11月に、原則月1回は企画しています。全部日帰りです。テントや山小屋泊も良いのですが、準備が大変です。春秋は飯田周辺の割と低い山々、夏は遠方まで出かけます。ただし、悪天候が予測されればすぐ中止します。山岳遭難の8割は悪天候が関与していると言われますから当然です。

それから、早朝出発が原則です。午後は夕立など天候がくずれる率が高い上に、特に秋は日が短いので足元が暗くなったら大変です。 計画は私が立てますが、メンバー一人ひとりにもどこを歩いているのか知ってもらうため、計画書と地図を渡しています。地図を持たずに山に行くことは絶対に避けるべきです。

また、行き当たりばったりは大変に危険です。常に計画的な行動をとることが必要。そして、くれぐれも無理をしないこと。



第21回長野県民医連活動交流集会

共同組織といっしょに活動するなかで発展

第21回長野県民医連共同組織交流集会が3月17日（土）、箕輪町文化センターで335人の熱気に包まれるなか開催され



ました。（写真）
 テーマは「共同の力で、憲法をいかし平和・人権・暮らしを守る」で、午前は分科会。日頃から、地域の結びつきや運動の広がりや悩んでいたのが先進的な活動に学ぼうと、私は「たまり場・居場所づくりの実践」の交流第5分科会に参加しました。
 上伊那医療生協辰野支部の演題発表はとても情熱的で、パワフルな女性の方から「放課後児童を2人受け入れている」という報告がありました。「小学校の学童クラブは比較的費用が高めで、預けたくても預けられない家庭がある」と聞き、

「どんな子どもでも立ち寄れる場を提供したい」と始めました。

「ああ、やつぱり形じやなくて、踏み出してその中で学んでいくんだな」と感じました。分科会の中で、参加者みんなが同じ感動と共感で大きな拍手を送りました。午後は、石川・城北病院副院長で全日本民医連副会長 柳澤深志先生による記念講



本院民医連副会長 柳澤深志先生による記念講

演でした。（写真）
 民医連の医療・介護活動は、人権を守る取り組みで、共同組織と一緒に活動することで発展してきたこと、憲法の精神を大事にしていることがよくわかりました。
 帰りのバス車中でも感想交流で大いに盛り上がり、元気になった1日でした。
 伊那谷健康友の会
 喬木支部
 支部長 村山 寿男

林の杜

第16回 手をつなぐ杜の会総会

服部医師が記念講演

手をつなぐ杜の会総会を3月31日開催、活動方



針に沿ってこの1年を振り返り、会員それぞれみんな頑張っている杜を支えてきたことを確認しました。
 記念講演は、老健はやしの杜施設長服部美秀医師による「健康寿命を延ばすには」で、楽しく笑いがいっぱい1時間でした。（写真）
 服部医師は、「この頃社会に迷惑を

かけてまで長生きしたくないと聞くと、私たち日本人は決して寝たきり大国ではなく、長くしっかりと勤めてきている」とし、「誰かに助けられながら暮らすのも、どちらでも素敵な社会にしよう」と呼びかけました。

また、「寿命に影響を与える要因として、人とつながって暮らすことが大事。生き方を決めるのは自分」と話し、参加者は「うんうん」と頷きながら聞き入っていました。
 手をつなぐ杜の会
 副会長 宮下 久美

健和会病院

第35回健康まつり

開催日時：2018年8月26日（日）

10：30～15：00

開催場所：健和会病院



伊那谷健康友の会 5月6月の予定

●上郷支部総会・医療講演

5月24日(木) 13:30～ ケアハウスかみさと
講演「口から食べ続けるために」

健和会病院 摂食嚥下障害認定看護師 福村 弘子看護師

●高森支部総会・医療講演

5月12日(土) 14:30 高森町民俗資料館(時の駅)
講演「消化器癌とどう闘うか」・・・敵を知ることが大切

健和会病院 副院長 塚平 俊久 先生

●竜丘支部総会・医療講演

6月28日(木) 13:30～15:00 時又ふれあいセンター
講演「笑って楽しく健康づくり！」

笑いヨガ(ラフターヨガ) リーダー: 中村昌子さん

◆笠松山ハイキング・・・さわやかな五月の新緑を楽しむ

5月13日(日) 8:30～ 集合場所: 梅ヶ久保駐車場

※参加費無料(申し込みは5月10日までに事務局53-7252へ)

■子育て友の会 春の例会

6月16日(土) 13:30 健和会病院 会議室

講演「子ども食物アレルギー」

健和会病院 院長 和田 浩 先生(小児科医)

※講演開始: 14:00～

※託児あります(お申し込みは6月14日までに小児科へ)

○バランスボールにお出かけください!

・鼎支部 毎週水曜日 10:00～11:00 かなえの里ホール

・山本支部 5月24日(木) 10:00～11:00 東平防災センター

6月28日(木) 10:00～11:00 東平防災センター

・高森支部 5月19日(土) 10:00～11:00 福祉センター

6月16日(土) 10:00～11:00 福祉センター

※どの会場もどなたでも参加できます

5月19日 第23回 かやの木診療所まつり



「第23回かやの木診療所まつり」を、5月19日(土)午後1時～3時30分に開催いたします。

かやの木診療所は、社会医療法人健和会が開設した最初の診療所として、1997年にオープン。地域の大勢のみなさんに支えられる中、地域に根ざす診療所としてこの5月で21年を迎え、22年目に入ります。



かやの木診療所
事務局長 久保田 早苗

「健康チェック・医療相談他、恒例の中村座、子ども向け企画では「射的」を準備しています。地域のみなさんとふれあい、かやの木診療所をさらに知っていただくとよい機会にしたいと思います。ぜひ、ご来場ください。お待ちしております。」

- 14:00～ 子どもたちによるマジック
- 14:20～ 上中村 獅子舞
- 14:40～ 中村座・餅投げなど

「人間ドック」で生活習慣病予防と早期発見を! 大切なあなたと家族の健康を守ります

【人間ドックコースと料金】

● 1日ドック 42,120円 内科医が結果をご説明いたします。

● 脳ドック 45,360円 脳神経外科医が結果をご説明いたします。

※健康友の会員のみなさまには「割引制度」がございます。

※特定健診を兼ねて受けていただくこともできます。

※ご希望により、悪性腫瘍マーカーや動脈硬化等のオプション検査も実施できます。

※保健師・管理栄養士による検査結果をふまえた生活習慣のご相談も承っております。

【ご予約・お申込み・お問い合わせ】

○社会医療法人健和会 健和会病院 1階総合受付、または、

お電話にて、お申込みお問い合わせください。

○健和会病院 健康管理課 Tel 0265-23-3153 平日 9:00～17:00



災害に備えてできること

東日本大震災から7年。避難所支援活動記を読み、人災、政策による悲しい分断が本当に大きいのしかかっているなあと。私たちに何ができるのか？ 地域とのつながりを大切にすることや、「明日は我が身と考えて小さなことも塵も積もれば山となる」の気持ちを持ちたいです。
(猫のみくちゃん)

筋肉がつく体操

健康友の会の班会で、DVDを見ながら筋肉がつく体操を体験できました。日頃、運動をしていないので、いかに駄目な体か思い知らされました。ファイト！自分の体でがんばるぞ。
(三澤幸子)

太めだが作った

切干大根、太めですが、自分で作りました。カレー味は面白いのでぜひ作ってみてほしいと思います。
(林悦夫)

おでこ押し体操

福村弘子先生の講演、大変ためになりました。「おでこ

押し体操」続けています。
(小池波津美)

トカゲの心臓は

森友公文書改ざんが大きな問題となっています。官僚の責任だけでなく、政治家の責任が大きいと思います。佐川氏が「トカゲの尻尾」ならトカゲの心臓(晋三)は安倍首相です。
(平子慶之)

読者の声

あったらいいな

高齢者ののを鍛える運動、また横になって食べても安全に食べられる「ふたこぶラックン」「ピツタットくん90」等あったらいいなと思いました。
(田平ヨシ)

大変参考になった

「睡眠導入剤の話」大変参考になりました。かかりつけ医師の意見も聴いてみたいと思いました。
(メンタル)

役立つ医療記事

薬剤師の目、嚙下内視鏡の記事、役立ちました。これからも医療に関する記事をお願いします。
(木下和子)

飯伊民医連



パズル

ヨコのカギ

- インドシナ半島に位置する共和国制国家。首都はヴィエンチャン。
- 就寝時間は22時。○○○
- 時間は朝6時。
- 幼い鳥の子ども。○○どり。○○祭り。
- 生姜の甘酢漬。寿司等と一緒に食べる。
- 食器・鍋などの汚れをこすって落とす。

タテのカギ

- 花粉症や風邪の予防にこれを外出します。
- 県庁所在地は那覇市。米軍基地がある県。
- 米飯と魚介類を組み合わせた代表的な日本料理。効果を及ぼす力。
- インド発祥の有名な修行法。健康体操のひとつ。
- に汗水たらして働く。おでこのこと。
- 周囲を海で囲まれた小さな陸地。

3月号の当選者

たくさんの方に応募いただきました。正解者のなかから抽選で次の方々に図書券をお送りしました。
(当選者)
ゆきちゃん、佐々木心優、菅沼浩、羽場恵美子、松島清子

3月号の解答 ニュウガク

1	2	3		4	
	b		6		
7		a	8	e	
c			d		
9		10			
		11			
解 答	a	b	c	d	e

応募締切りは
5月31日(必着)

官製ハガキに住所、氏名、解答を書いてお送りください。正解者には記念品(図書券)をお届けします。(正解者多数の場合は抽選)
本誌の感想、ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただきます。場合によってはペンネームをお書きください。

〈宛先〉〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連

飯伊民医連加盟法人・事業所

- ◎社会医療法人健和会 0265-23-3116
健和会病院/健和会病児保育施設おひさまはる/かやの木診療所/健和会飯田中央診療所/訪問看護ステーション健和会/健和会ヘルパーステーション/健和会デイサービスセンター/健和会特定在宅総合支援センター/サービス付高齢者向け住宅健和会かなえの里
- ◎非営利一般社団法人 飯田ひまわり企画 0265-56-6000
かなえひまわり薬局
- ◎社会福祉法人 林の杜 0265-35-1870
介護老人保健施設はやしの杜/居宅介護支援事業所はやしの杜/地域密着型特養はやしの杜

- ◎NPO法人 ひだまり 0265-26-8641
グループホームひだまり/グループホームこかげ/デイサービス宅老所ひだまり/宅幼老所ひだまりサロン/重度知的障害施設ケアホーム萌生/いちのせホーム/居宅介護支援ひだまり
- ◎社会福祉法人ゆいの里 0265-27-4600
特別養護老人ホームゆい/デイサービスセンターおより/介護相談センターゆい/養護老人ホームハートヒル川路/かわじデイサービスセンター/障害者支援センター七和の里/地域活動支援センター七和の里